

令和元年6月13日現在

機関番号：14501

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2015～2018

課題番号：15K11658

研究課題名(和文)3世代の母娘間伝承を活用した更年期女性のヘルスケア教育支援モデルの構築

研究課題名(英文) Construction of a healthcare educational support model for menopausal women using transmission between three generations of mothers and daughters

研究代表者

千場 直美 (SENBA, NAOMI)

神戸大学・保健学研究科・准教授

研究者番号：90347005

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,600,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、母娘間で実施されている女性の性周期に関するヘルスケア教育の現状を明らかにし、ヘルスケア教育モデルの構築を目的とした。調査の結果、多くの女性が初経や月経の正常に関する内容の月経教育を受けていた。しかし、月経の異常、不妊症、更年期などの教育を受けた者は少なかった。ヘルスケア教育の内容は年代によってニーズの違いがみられた。ヘルスケア教育の実施者として月経の異常、不妊症、更年期などの内容は医療者に期待していた。母親には正しい知識の提供ができることや相談相手として役割を期待されていた。これらの結果を活用し、ヘルスケア教育モデルの構築について検討した。

研究成果の学術的意義や社会的意義

日本では、小中高校生以降に月経教育を受ける機会がほとんどなく、月経随伴症状や更年期症状などの健康課題に対する知識が少なく、ヘルススキルが低く、対処行動や受診行動がとれず、日常生活に支障をきたし、生活の質を低下させている女性が多くみられる。女性のヘルススキルを向上させるためには、適切な月経教育を提供することが課題であり、ニーズに応じた、時期、教育内容、教育提供者について検討する必要がある。今回、それらについて検討し、ヘルスケア教育支援モデルの構築に役立てることができた。ヘルスケア教育支援モデルの実践は、今後、女性だけでなく、母娘を含む家族の健康向上のために広く貢献できると考える。

研究成果の概要(英文)：The present study implemented between mothers and daughters aimed to clarify the current state of healthcare education regarding the female sexual cycle and to construct a healthcare educational model. According to the results of this survey, several women had received menstrual education regarding normal menarche and menstruation. However, few had received education regarding abnormal menstruation, infertility, and menopause. There are different needs in the contents of healthcare education depending on age. Medical staff were expected to be the providers of healthcare education regarding abnormal menstruation, infertility, and menopause. Mothers were expected to provide appropriate knowledge and play the role of a counselor. The present study used these results to assess the construction of a healthcare educational model.

研究分野：看護学

キーワード：月経 更年期 教育 母親 娘 ヘルスケア

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

更年期症状は女性ホルモン(エストロゲン)の低下及び心理社会的要因など複合的な原因で血管運動系症状や精神神経症状など様々な症状を更年期女性が自覚する。日本における更年期女性の約7割に更年期症状は自覚され、その約3割が日常生活に支障をきたす更年期障害を呈するが、適切に対応できる女性は少なく、多くは受診や治療を受けずに地域生活を送っている。更年期症状によりQOLの低下を招くのみならず、うつ病、代謝性疾患、脳血管疾患、心疾患、骨粗鬆症等生活習慣病への移行する場合も少なくない。また、日本女性の平均寿命は世界1位であるが、健康寿命はそれよりも約12年も短く、将来的には10年以上も寝たきりで過ごす女性も多く、更年期女性のヘルスケアと予防対策は大変重要な課題である。

以前、更年期女性対象の健康教育支援プログラムを開発し介入研究を行った結果では、介入群では1年後に更年期症状が改善し、QOLは全体的健康感、身体的役割機能が有意に改善し、健康管理能力の向上が確認できた(Senba N, Matsuo H, 2010)。しかし、介入開始時の心理状態が良好でなく、更年期症状が極めて強い場合は、介入後も症状や心理状態は十分に改善できないことが確認され、症状を呈する以前から知識・情報・対処能力の獲得が必要であることが示唆された。また、家族関係が女性の健康状態に影響すると明らかになり、同時に女性の健康状態が家族の健康状態にも影響を与えることがわかった。これらのことから、家族の健康、次世代の健康を見据えた女性のヘルスケア教育支援が必要であることが推察された。そこで、女性のヘルスケアに関する支援のポイントを以下のように考えた。まず、更年期女性のヘルスケアや予防対策は更年期以前から始める必要がある。次に、家庭におけるヘルスケア意識を強化するため、特に、母娘間における女性特有のヘルスケア教育に注目し、自らの健康問題を見直し解決できる能力を養う。そして、女性ホルモンの影響を受けて変化する女性の生涯における健康について理解し実践できるということである。

2. 研究の目的

上記の背景を勘案して、女性の健康状態、生活習慣の実態、健康ニーズの実態、及び、それらに影響する要因について調査を計画した。特に、ヘルスケアスキルに関する女性の世代間伝承の実態と、母娘の親子関係が伝承に与える影響について、また、母娘間の健康状態の関係性について明らかにし、母と次世代であるその娘に必要な健康教育の方向性について検討し、ヘルスケアモデル構築を目的とした。

3. 研究の方法

目的に沿って複数の調査を実施した。

(調査1)

女子大学生の更年期への関心に影響する要因とニーズについて明らかにし、女性の健康支援のあり方について検討するために女子大学生を対象にアンケート調査を実施した。対象は、調査の目的・方法・倫理的配慮について説明後、同意の得られた関西圏在住の女子大学生320名。187名回収、182名(56.9%)を分析対象とした。調査内容は、背景、月経、健康習慣、更年期への関心、母親の更年期症状と援助についてである。分析は統計ソフトを用いて、統計学的に分析した。

(調査2)

家庭内における月経および更年期教育の現状と関連する要因を明らかにする目的で関西在住の女子大学生を対象に質問紙調査を実施した。所属大学の倫理委員会で承認を得た後、同意の得られた女子大学生254名に質問紙を配布。回収は116部(回収率45.7%)、データ不備を除外して113部を分析対象にし、統計学的に分析した。調査内容は背景・健康習慣・月経前症候群(Premenstrual syndrome; PMS)・Hospital Anxiety and Depression Scale(HADS)、母娘関係尺度、母親から受けた月経及び更年期教育についてである。

(調査3)

家庭内における月経教育の現状と月経教育に関する要因を明らかにし、家庭内における月経教育のあり方を検討する目的で質問紙調査を実施した。所属大学の倫理委員会で承認を得た後、対象は同意の得られた女子大学生の娘を持つ母親150名。回収は98名(65.3%)、データ不備を除外し分析対象は82名(54.7%)とし、統計学的に分析した。内容は、背景、受けた月経教育の内容、その理解、娘に実施したことがある月経教育の内容などである。

(調査4)

日本における女性に対する月経教育の現状とニーズを明らかにするために、WEB調査を実施した。所属大学の倫理委員会で承認を得た後、調査企業を通して20~50代女性を対象に実施。分析対象は1032名。調査内容は、受けた月経教育とその内容、月経教育のニーズとその内容などについてである。

4. 研究成果

調査1の結果より 対象とした女子大学生(平均年齢は19.7±1.3歳)は、健康習慣が良好である者の割合は約20%だった。月経前不快症状や月経痛を自覚する者は80%を超えたが、対処

している者は 30%に満たなかった。更年期への関心は月経に関連する症状が強い程高かった ($p<0.05$)。また、母親と同居、健康への関心、母親が更年期症状を有している、母親との更年期に関する会話をしていると更年期への関心が高く影響を示した ($p<0.01$)。対象の女子大学生の 70~80%は更年期の予防法や症状について情報を得たいと考えていた。更年期の情報は自分と母親のためであり、学生時代に得ておきたい者が約半数であった。母親の更年期症状を認識している女子大学生は 42%であり、更年期症状を有する母親に対して「話を聞く」「家事手伝い」等の援助を行っていた。調査結果から以下について考察した。月経に伴う不調を自覚する女子大学生は多いが対処できるものは少なく、性周期やそれに伴う症状の理解、対処能力や健康管理能力向上のための教育が必要である。次に、月経周期に伴う不快症状の頻度や程度が強い者ほど更年期への関心も高かった。更年期を含め生涯を通じた性周期と健康に関する教育は、関心やニーズが高い 20 歳代以前に開始することが効果的であると考えられる。更に、更年期に関する知識や関心には、母親との関係性も影響しており、母娘関係が良好であるほど健康状態への関心高く、健康習慣も良好であった。母親を気遣い援助したいと思う子どものためにも、子どもの援助を受け症状や QOL の改善を図りたいと思う母親のニーズを満たすためにも、更年期に関する正しい知識を早い時期に、母娘双方に実施する必要があると考えられる。

調査 2 の結果、対象女子大学生の平均年齢は 20.6 ± 3.9 歳、BMI 平均は 20.5 ± 2.3 、PMS 症状は 95.6%の者が自覚し、うち 43.3%は重症~中等症であった。PMS の症状の程度は、BMI が低い ($r=-0.20, p<0.05$)、健康習慣が悪い ($r=0.23, p<0.05$)、不安 ($r=0.32, p<0.01$)、抑うつ ($r=0.35, p<0.001$) と関連性がみられ、これらがあると症状は強くなった。対象の 49.6%は母親から月経教育を受けた経験があったが、更年期教育を受けた者は 13.3%のみであった。家庭内における月経教育を受けることに関連する要因は月経教育では母娘関係の「親密」($r=0.19, p<0.05$)、「受容」($r=0.25, p<0.01$) 得点が高いこと、更年期教育においては母娘関係の「受容」($r=0.20, p<0.05$) 得点が高いこと、月経教育を受けた経験があること ($r=0.29, p<0.01$) であった。調査結果から以下について考察した。母親からの月経および更年期教育を望む女子大学生は多く、母親に知識の提供だけでなく、サポートや相談相手としての役割としても期待されている。母親への教育は重要であるが、家庭内における月経教育は母娘関係が良好であることが要件の 1 つであり、母娘関係が良好でない場合は娘の PMS、不安や抑うつにも影響する。よって、母親になる前の 20 歳代から次世代の教育と健康を見据えた月経教育が望ましいと考える。対象者の生涯にわたる健康維持改善に役立ち、母娘関係の向上に貢献できる月経教育の提供が必要である。

調査 3 の結果、対象の平均年齢は 51.1 ± 3.3 歳。母親が受けた月経教育は、月経のメカニズム 81 名 (98.8%)、月経の正常 72 名 (87.8%)、妊娠しやすい時期 62 名 (75.6%) であり、一方、教育を受けたことがない項目としては、月経痛予防のための日常生活の工夫 64 名 (78.%)、月経異常による受診のタイミング 62 名 (75.6%) が多かった。教育を受けた時期は小中学校が多く、学校の先生から教育を受けた者が多かった。月経のメカニズム、月経の正常、月経随伴症状については少ないが母親から教育を受けた者もいた。しかしながら、教育を受けた内容について十分理解している者は少なかった。娘に月経教育を実施した上位項目は、月経のメカニズム 53 名 (64.6%)、月経の正常 49 名 (59.8%)、月経随伴症状 43 名 (52.4%) であり、一方、基礎体温について 12 名 (14.6%)、閉経と更年期症状 13 名 (15.9%)、月経痛予防のための日常生活の工夫 18 名 (22.0%)、月経異常と受診のタイミング 20 名 (24.4%) は娘に対する教育を実施した者は少なかった。娘に月経教育を実施するのに関連した要因は、母親が内容に関する理解していること、教える自信があることだった。調査結果から、家庭内で月経教育を実施するためには、母親世代の教育の充実が不可欠であり、母親が理解できる内容であり、自信をもって教育できる工夫が必要である。また、次世代の育成を見据えて、若い世代への月経教育が必要であると考えられる。

調査 4 の結果、対象となった 20~50 代女性は各年代ほぼ同割合であった。平均年齢は 39.5 歳。月経について教育を受けた内容で多かったのは月経のメカニズム 847 名 (82.1%)、初経とその対応 779 名 (75.5%)、月経の正常 572 名 (55.4%)、妊娠について 571 名 (55.3%)、避妊について 519 名 (50.3%) で多く、ほとんどは学校の先生から教育を受けていた。母親から受けた教育内容で多かった項目は初経とその対応 706 名 (68.4%) であり、その他の項目は 20%未満だった。医療者から学んだ項目で多かったのは基礎体温についてであったが 274 名 (26.6%) のみだった。月経の基本や正常、妊娠・避妊・性感染症については学校の先生が教育するべきと考える者が 30%を超えたが、月経異常・月経随伴症状と対応・妊娠・避妊・性感染症・不妊症・閉経・更年期症状と対応などについては医療者に教育を期待する者が 30%を超えていた。現在、理解できていない項目として、不妊症・更年期症状への対応についてと答えた者が多く 50%を超えた。教育の時期に関するニーズとしては、月経の基本や妊娠・避妊・性感染症・月経随伴症状と対応については 15 歳までに、月経異常については 20 歳までに、不妊症については 20~30 歳までに、閉経や更年期症状とその対応については 40 歳までに教育を受けるべきであると考えられる者が 30%を超えた。調査結果より、女性は母親から受ける月経教育の内容は少なく、学校の先生から学ぶことが多いが、医療者に教育を期待されている項目は多かった。教育内容や時期などのニーズを考慮した教育プログラムを作成し、各年代に応じた月経教育を医療者が実施する意

義は大きい。また、医療者が行う月経教育は家庭内における教育の充実にもつながり、女性の健康向上に役立てると考える。

以上の調査結果より、女性のヘルスケアに関する健康教育は母親になる前の若い時期、20代より開始し、家庭内の月経教育を充実させ、母娘双方の健康状態の向上を図る必要がある。母親、教師、医療者それぞれに期待される役割や教育内容にも違いがあるため、ニーズに応じた内容をわかりやすく教育することが今後の課題である。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計 6 件)

千場直美、更年期女性のヘルスケア向上に役立つ看護、日本女性医学学会雑誌、査読有、25巻2号、2018、p325-336

千場直美、生涯を通じた女性のヘルスケア教育、日本女性医学学会ニューズレター、査読無、23巻2号、2018、p11

久多良木詩歩子、千場直美、男子大学生の月経に対する認識と月経教育のあり方についての検討、兵庫県母性衛生学会雑誌、査読有、27号、2018、p11-15

千場直美、大島明子、女子大学生の更年期への関心に影響を及ぼす要因の検討、更年期と加齢のヘルスケア、査読有、16巻2号、2018、p254-261

千場直美、中高年から老年期のメンタルヘルス、更年期と加齢のヘルスケア、査読有、15巻1号、2016、p208-216

千場直美、コメディカルから学ぼう 女性のための健康教育とカウンセリングの実際 看護職の立場から、産婦人科の実際、査読無、64巻11号、2015、p1834-1841

〔学会発表〕(計 12 件)

千場直美、更年期うつの原因とその対応について、更年期と加齢のヘルスケア学会、2018

千場直美、家庭内における月経教育の現状と関連要因 女子大学生の調査から、更年期と加齢のヘルスケア学会、2018

千場直美、吉田ゆり子、女子大学生の家庭内における月経及び更年期教育の現状と関連要因について、日本健康教育学会、2018

千場直美、更年期のヘルスケアに役立つ看護、日本女性医学学会、2017

千場直美、久多良木詩歩子、男子大学生の女性の月経に対する認識と月経教育のあり方について、日本母性衛生学会、2017

千場直美、久多良木詩歩子、女子大学生のPMSの現状と月経教育のあり方について、日本母性衛生学会、2017

千場直美、桂亜耶、久多良木詩歩子、女子大学生の冷えおよびPMSと食生活の関連、日本母性衛生学会、2017

千場直美、阿部千尋、女子大生の冷えの自覚と客観的指標による関連要因の検討、日本母性衛生学会、2016

千場直美、中高年から老年期のメンタルヘルスとストレスケア、更年期と加齢のヘルスケア学会、2016

大島明子、千場直美、女子大学生における更年期への関心と更年期女性への援助についての検討、更年期と加齢のヘルスケア学会、2016

千場直美、女性の健康支援にわれわれができること 女性の健康の包括的支援に向けてこれからの女性医学学会に求められること 看護師/助産師の立場から、日本女性医学学会、2016

千場直美、中高年から老年期のメンタルヘルス、更年期と加齢のヘルスケア学会、2015

〔図書〕(計 0 件)

〔産業財産権〕

出願状況(計 0 件)

取得状況(計 0 件)

〔その他〕

ホームページ等

6. 研究組織

(1)研究分担者

(2)研究協力者

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。